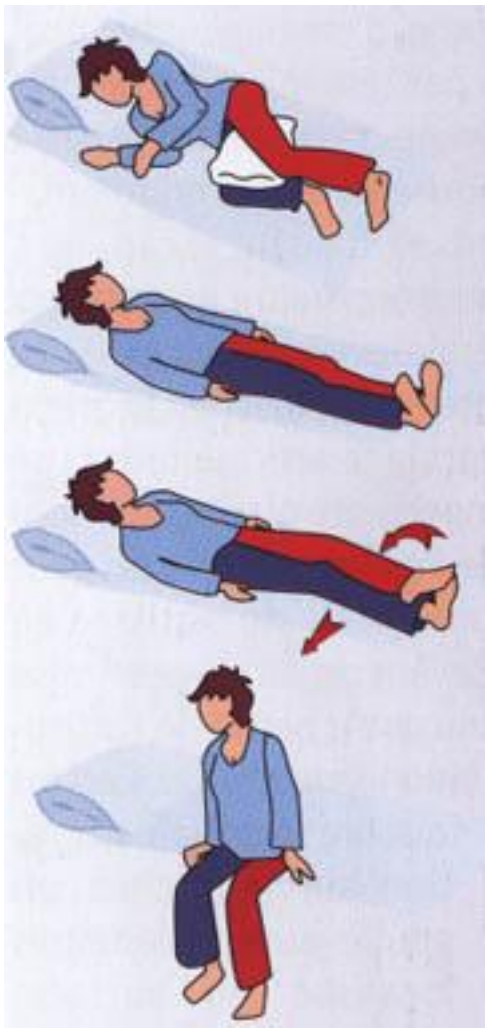

NEE!


Geopereerd Been
Gezond Been



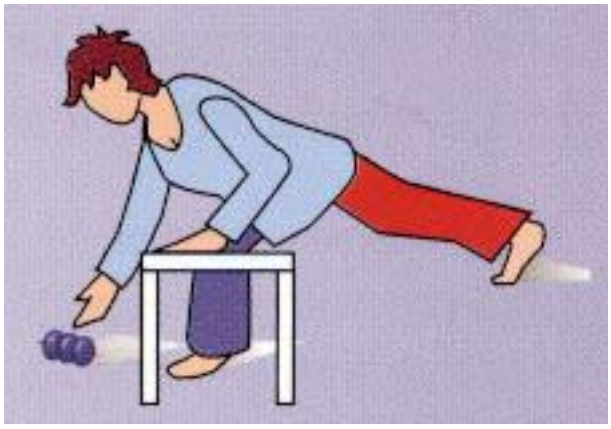








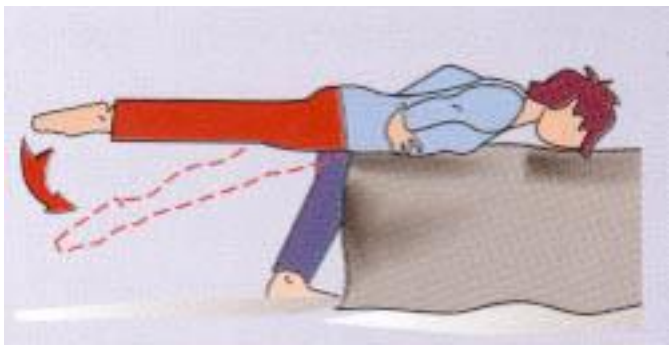










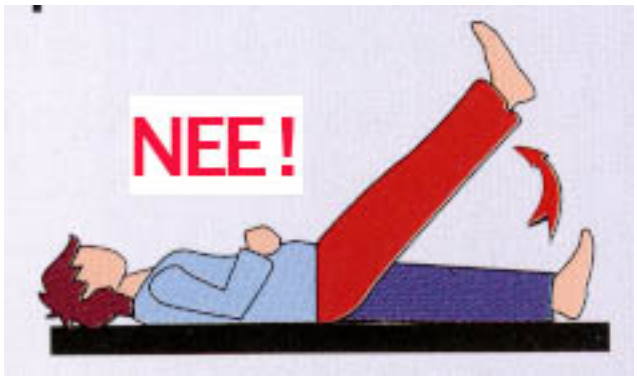




# Overzicht van de postoperatieve oefeningen

Algemene richtlijnen en raadgevingen te volgen onmiddellijk postoperatief en gedurende de eerste weken.

Vermijdt draaibewegingen van de romp (dit is het geforceerd draaien, in bed of rechtstaand, van de bovenste lichaamshelft waarbij men steun heeft op het geopereerde been).



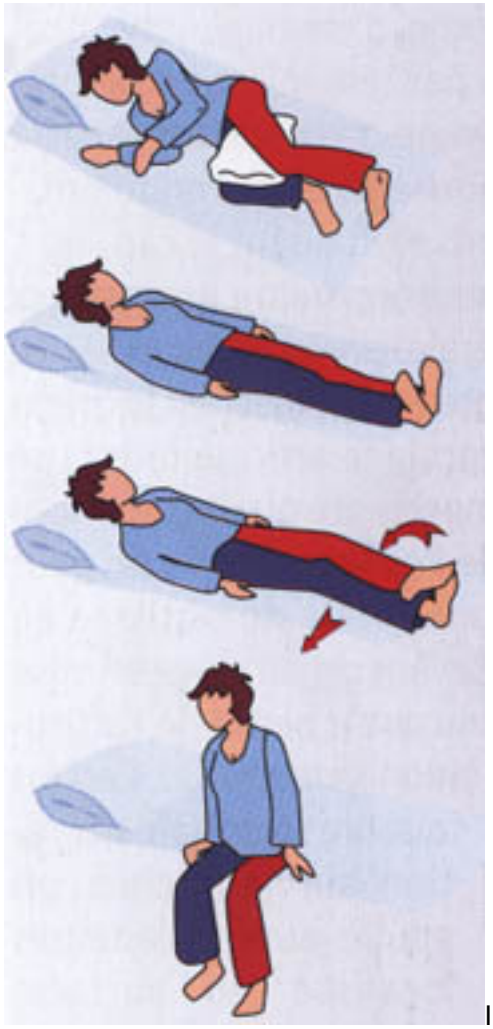

Hef al liggend nooit het geopereerde been gestrekt op (dus geen Straight Leg Raising).

Ook het kruisen van de benen wordt de eerste weken na de operatie afgeraden.

De kinesitherapeuten en ergotherapeuten zullen u tijdens uw verblijf in het ziekenhuis hierbij begeleiden.




## In het bed



In het ziekenhuis zal men u de raad geven op de rug te slapen. Hierbij ligt het geopereerde been in een goot om een zo comfortabel mogelijk positie te garanderen. Eenmaal thuis blijft op de rug slapen aangewezen. Veel mensen echter verdragen dit maar moeilijk en liggen liever op hun zijde. Indien u wenst op de zijde te slapen, doe dit dan niet op de geopereerde zijde en zorg ervoor dat er 1 of 2 kussens tussen de benen liggen om de benen uit elkaar te houden.

### Om recht te komen uit het bed:

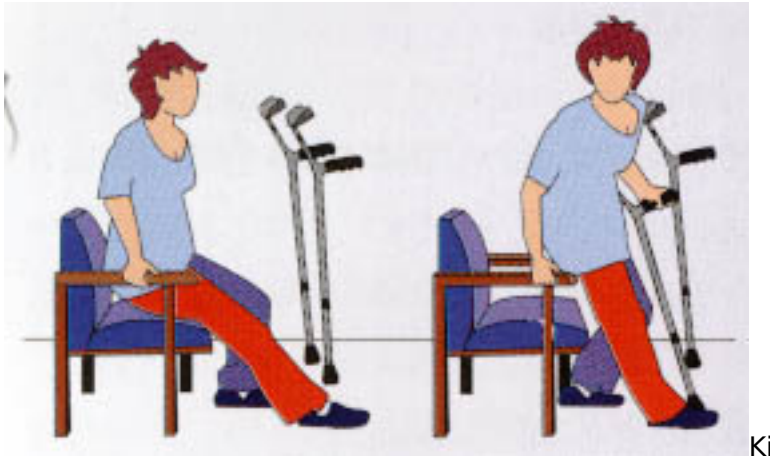
U komt recht uit het bed via de niet geopereerde zijde (maw bent u geopereerd aan het Li been dan komt u via uw rechterzijde uit het bed). Leg u zo dicht mogelijk tegen de rand van het bed. Schuif het niet geopereerde been onder het geopereerde been en hef het zachtjes op. Draai het lichaam in blok zodat u met de benen afhangend zit aan de rand van het bed. Neem vervolgens steun op het niet geopereerde been (al dan niet met krukken) en tracht het geopereerde been licht gestrekt te houden tijdens het rechtkomen.

### Om u neer te leggen in het bed:

Zet u neer op de rand van het bed waarbij u steun neemt op beide handen. Haak het geopereerde been vast met het niet geopereerde been en beweeg vervolgens beide benen in blok.

Indien u thuis een laag bed heeft kan u het gemakkelijk ophogen door bvb telefoonboeken onder de poten van het bed te plaatsen of een tweede matras op het bed te leggen.

## Zitten



Kies een goede stoel of zetel. Zorg ervoor dat deze stevig is waarbij u relatief hoog zit met rechte rugleuning en armsteunen. Dus geen diepe lage zetel.

Om te gaan zitten: Kom met de benen tot tegen de stoel of zetel. Ga zitten waarbij u steun neemt op de armen om het zakken van het zitvlak te vertragen. Houdt hierbij het geopereerde been bijna gestrekt.

Om recht te komen: Neem steun met de armen op de armsteun en gebruik het niet geopereerde been om recht te komen waarbij u het geopereerde been gestrekt houdt.

## Staan

Wanneer u van richting verandert of u keert zich om, draai dan niet op het geopereerde been:wanneer u dus aan het rechter been bent geopereerd, draait u naar links om een andere richting uit gaan.

Vermijdt het lang stilstaan en verdeel het lichaamsgewicht over beide benen wanneer u gesteund bent door 2 krukken.

## De Gang met 1 of 2 krukken

Afhankelijk van het type prothese, de leeftijd, de toestand voor de operatie, de algemene fitheid zal

u gedurende een heel korte tot een iets langere periode met 1 of 2 krukken moeten gaan.

## Hoe stel ik mijn krukken goed af?

Regel de krukken op de juiste hoogte. De elleboog is het best 30 graden geplooid opdat de armspieren zo krachtiger kunnen werken. Het handvat dient op de hoogte te zijn van de heup (dit is ongeveer ter hoogte van het beenderig uitsteeksel dat u kan voelen op de zijkant van de dij, trochanter genoemd).

## Hoe gebruik ik mijn krukken tijdens het stappen?



Bij het rechtstaan met de 2 krukken neemt u steun op het niet geopereerde been.

Plaats beide krukken tegelijkertijd ongeveer een halve meter voor u uit.

Steun op beide krukken en breng het geopereerde been naar voren en plaats de voet op de grond zonder volledig steun erop te nemen.

Breng vervolgens het niet geopereerde been bij.

Verdeel vervolgens uw gewicht over beide krukken en het niet geopereerde been.

Herhaal vervolgens de cyclus.

Wanneer u 1 kruk gebruikt: houdt u de kruk aan de niet geopereerde zijde en beweegt u de kruk te samen met het geopereerde been.

## Hoe ga ik trappen op en af met krukken?



**Trappen op: Neem trede per trede in drie tijden**

**Fase 1:** Breng het niet geopereerde been op de bovenste trede door steun te nemen op de krukken. Hulpmiddel hierbij: ‘u stijgt naar het paradijs’ (u begint met het gezonde been, het goeie been).

**Fase 2:** Neem steun op het niet geopereerde been en breng het geopereerde been bij tegelijkertijd met de krukken.

**Fase 3:** De beide voeten en de twee krukken zijn nu op dezelfde trede. Herhaal nu de bewegingen tot u boven bent.



**Trappen af: Neem trede per trede ook in drie tijden**

**Fase 1:** Plaats beide krukken op de onderste trede waarbij u steun neemt op het niet geopereerde been.

**Fase 2:** Het geopereerde been naar beneden brengen samen met de krukken. Hulpmiddel hierbij: ‘u daalt af naar de hel’ (u begint met het geopereerde been, het zogezegde slechte been)

**Fase 3:** U brengt het niet geopereerde been bij. De beide voeten en de twee krukken zijn nu op dezelfde trede. Herhaal nu de bewegingen tot u beneden bent.

## Wassen



Verkies een douche boven een ligbad. In de douche kan u een eenvoudige plastieken stoel gebruiken. Hierbij kan het nuttig zijn een antislip mat in de douche of het ligbad te leggen.

In ieder geval is het veiliger zich al zittend te wassen.

In het begin kan een haardroger gemakkelijk zijn om zich te drogen of ook een grote handdoek.

## Aantrekken van kousen en schoenen

Gesloten schoenen die goed aansluiten, stevig zijn en voorzien zijn van een antislip zool worden aanbevolen.

Heel gemakkelijk gedurende de eerste weken zijn sportschoenen met velcro’s.

Vermijdt te hoge hakken. Beter zijn hakken van 3-4 cm hoog en breed.

Het aantrekken van de schoenen: vermijdt een staande houding waarbij u op één béén langs achter de schoen aantrekt. Neem daarentegen een lange schoentrekker, ga zitten en doe de schoenen aan langs voor.

Ook voor het aandoen van kousen bestaat er een soort kousentrekker.

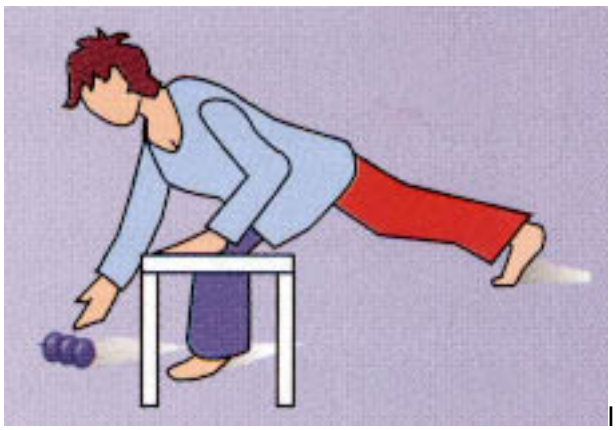
## Aankleden

Om een broek aan te trekken kunnen bretellen nuttig zijn (niet om de broek op te houden maar wel om de broek gemakkelijker aan te trekken). Steek steeds eerst het geopereerde been door de broekspijp. Ook shorts zijn gemakkelijk de eerste weken.

## Raadgevingen voor alledaagse activiteiten

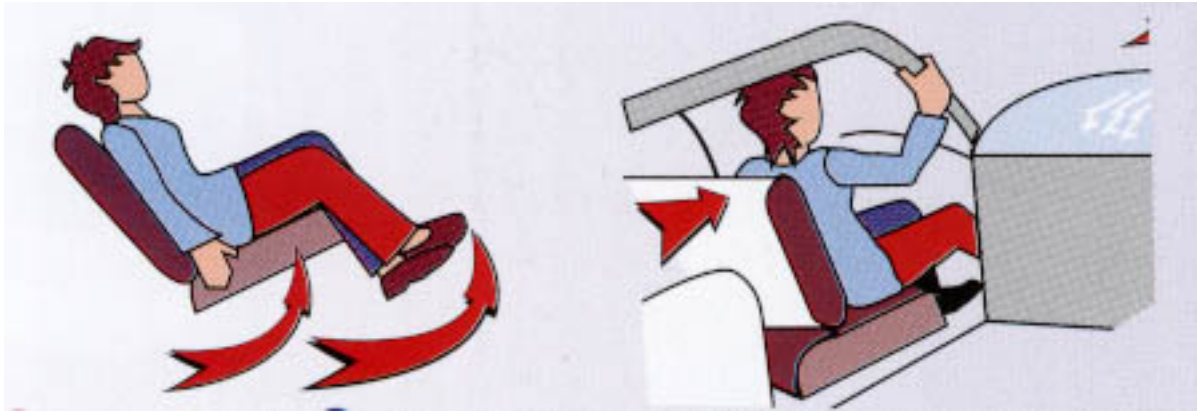
Wees gedurende de eerste weken steeds voorzichtig, neem uw tijd en forceer zeker niet!

Vermijdt draaibewegingen rond het geopereerde been en vermijdt zeker bruuske bewegingen.


Indien u iets wenst op te rapen, strek dan het geopereerde been naar achter en leun voorover met het lichaam. Buk u steeds met ‘de armen tussen de benen’ in lijn met het voorwerp dat u wenst op te rapen(dus zeker geen draaibewegingen).

Wanneer u boodschappen doet, neem dan zeker een wagentje. Indien u de eerste weken op reis gaat, neem dan een valies op wieltjes dat u kan voortduwen ipv te trekken (om draaibewegingen van het lichaam te mijden).


Wanneer u het ziekenhuis verlaat met de wagen: stap vooraan in de wagen waarbij u de voorzetel naar achter schuift met de rugleuning licht naar achter gekanteld. Zet u op de zijkant van de voorzetel met de voeten uit de wagen en beweeg het bekken en de benen in 1 blok waarbij het geopereerde been bijna gestrekt ondersteund wordt door het niet geopereerde been.



## Postoperatieve oefeningen

Het gewoon stappen is de beste oefening die u kan doen na een heupprothese.

Soms zal uw chirurg u specifieke postoperatieve oefeningen aanbevelen om sneller een vlotte beweeglijkheid terug te winnen. De kinesist zal u hierbij begeleiden en sommige oefeningen kan u ook zelf thuis doen.

## Oefening ter versterking van de spieren die de benen spreiden (abductoren van de heup)



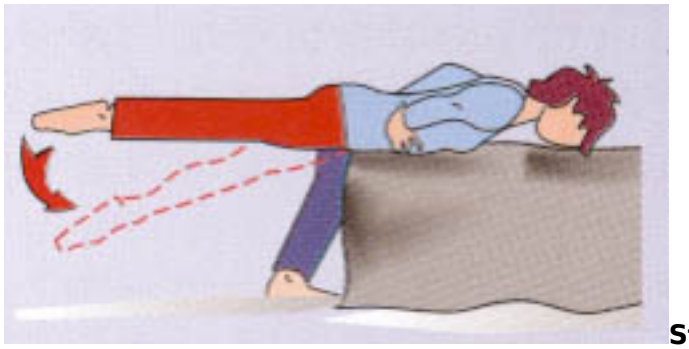
**Starthouding:**

Rechtstaand op beide voeten waarbij u steun neemt om het evenwicht niet te verliezen.

**Oefening:**

Neem steun op het niet geopereerde been en spreidt het geopereerde been. Houdt deze houding een vijftal seconden aan en breng vervolgens het been terug. Herhaal deze oefening een tiental keer. Vervolgens doet u hetzelfde waarbij u steun neemt op het geopereerde been.

## Oefening ter versterking van de bilspieren (extensoren van de heup)



**Starthouding:**

U ligt voorovergebogen met de buik plat op bijvoorbeeld een tafel waarbij de benen ontspannen zijn.

**Oefening:**

Hef het geopereerde been goed gestrekt op zonder hoger te komen dan het horizontaal vlak. Houdt deze houding een vijftal seconden aan en breng vervolgens het been terug. Herhaal deze oefening een tiental keer. En doe hetzelfde voor het niet geopereerde been.

## Stretchoefening ter bevordering van de heupextensie

**Starthouding:** Leg u neer op de rug op het einde van het bed waarbij het zitvlak juist over de rand van het bed komt.

**Oefening:**

Plooi 1 been en breng het met de handen zo dicht mogelijk tegen de borstkas. Het andere been hangt vrij met de hiel op de grond. Hierbij voelt u het uitrekken van de voorste dijspieren en de heupflexoren. Tracht deze houding minstens 1X per dag een aantal minuten aan te houden voor elke kant.

## Stretchoefening ter bevordering van de heupspreiders



**Starthouding:**

Zet u schrijlings op een stoel.

**Oefening:**

Houdt opnieuw deze positie minstens 1X per dag een aantal minuten aan. Knijp tijdens deze oefening de dijen regelmatig dicht, nadien tracht u bij het loslaten de dijen nog verder te spreiden.